

Сравнительный анализ полученных данных показывает, что познавательные состояния среди других психических состояний условно занимает 2 – 3 место (на выборке студентов с 1 – 4 курсов). Данные представлены на рис. 3.

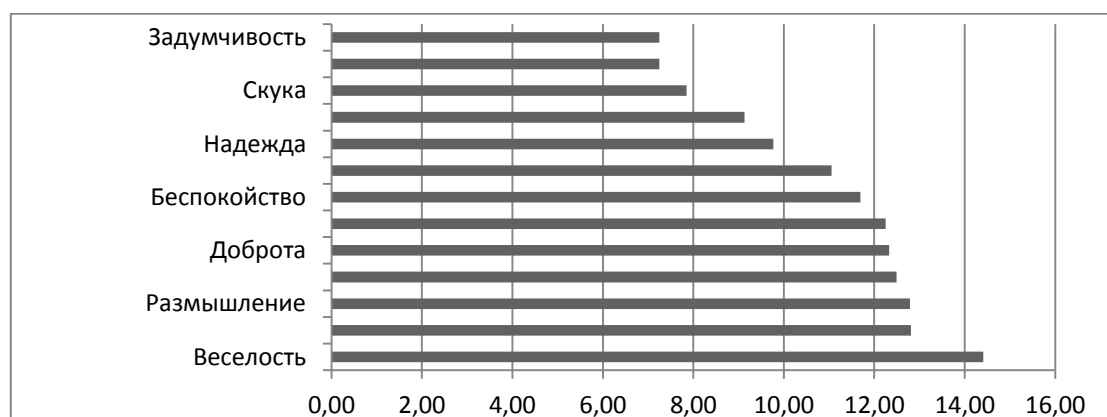


Рис. 3. Относительные частоты встречаемости типичных психических состояний

По результатам исследования можно сделать следующие **выводы**: основными познавательными состояниями студентов являются состояния размышления и заинтересованности, по частоте встречаемости в учебном процессе их превосходят лишь состояния веселости и ответственности.

Литература

1. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / автор и составитель А.О. Прохоров. — М.: ПЕР СЭ, 2004. — 176 с.
2. Общая психология: учебное пособие для студентов непсихологических специальностей / Б.С. Алишев, Л.М. Попов, А.О. Прохоров; под общ. ред. Б.С. Алишева. — Казань: Казанский государственный университет, 2008. — 378 с.
3. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Структурно-функциональная организация интеллектуальных состояний // Учён. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. — 2011. — Т. 153, кн. 5. — С. 51-61.
4. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Познавательные состояния в учебной деятельности студентов // Казан. соц.-гуманит. вестн. — 2014. — № 4 (13). — С. 98-109.

ДИНАМИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КЛИЕНТА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ

DYNAMICS OF EXPERIENCING THE TRAINING PROCESS CUSTOMER IN INDIVIDUAL FITNESS TRAINING

Фахрутдинова Л.Р., Ганеев И.Р.
Fachrutdinova L.R., Ganeev I.R.

Аннотация. Статья посвящена изучению внутреннего, психологического, субъективного плана тренировочного процесса в формате индивидуальной фитнес-тренировки с тренером-мастером спорта для клиента неспортсмена. Внутренний план

тренировки исследовался через феноменологические проявления переживания клиентом тренировочного процесса. Изучались пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания. Было выявлен пик показателей переживания в середине тренировки, где происходила основная форма тренировки. Показатели переживания были выше среднего и высокого уровня. Результаты показывают высокий аккомодационный потенциал тренировочного процесса для клиента, развивающий эффект тренировки не только в физическом, но и психологическом плане.

Ключевые слова: переживание, сознание, пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания, психология спорта, индивидуальная фитнес-тренировка.

Abstract. The article is devoted to the study of the internal, psychological, subjective plan of the training process in the format of an individual fitness training with a sports master trainer for a non-athlete client. The internal plan of training was investigated through phenomenological displays of «perezhivanie» (experiencing's) by the client of training process. Space-time and information-energy characteristics of the «perezhivanie» (experiencing's) were studied. The peak of the «perezhivanie» (experiencing's) was found in the middle of the training session, where the main form of training took place. The indicators of «perezhivanie» (experiencing's) were above average and high level. The results show the high accommodative potential of the training process for the client, developing the effect of training not only physically, but also psychologically.

Keywords: «perezhivanie» (experiencing's), consciousness, space-time and information-energy characteristics of «perezhivanie» (experiencing's), psychology of sports, individual fitness training.

Современная реальность России проявляет все возрастающий интерес к здоровому образу жизни. Причем не только со стороны молодежи, но интерес к физкультуре мы видим во всех слоях населения, приобретают все большую популярность фитнес-клубы, количество которых возрастает в высшей степени. Но фитнес-тренировки, особенно в индивидуальной форме для обычных людей, неспортсменов, являются для нашей страны новым феноменом. Психологический аспект таких тренировок исследован недостаточно, и целью нашего исследования было изучение внутреннего плана ситуации тренировки через изучение феноменологических проявлений переживания клиентом тренировочного процесса. Согласно Л.С. Выготскому, переживание представляет внутренний план социальной ситуации, в данном случае, ситуации индивидуального тренировочного процесса [1]. Что позволило бы лучше понимать влияние подобных тренировок на психическое и физическое здоровье человека, избравшего подобный путь физического совершенствования.

Тренировочный процесс – это систематические упражнения с целью образования и развития умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма в целом или в конкретной деятельности. В основе тренировки лежит формирование временных условных связей в ЦНС и структурного следа в функционирующих системах за счет активизации синтеза белков, а также повышения реципрокности в деятельности различных функциональных единиц. Тренировка строится на общепедагогических принципах [2].

В исследовании процесса переживания мы опирались на концепцию структурно-динамической организации переживания субъекта Л.Р. Фахрутдиновой [3,4].

Проблема исследования связана с недостаточностью исследований в области психологии переживания тренированного процесса.

Объект исследования: переживание субъекта в тренировочном процессе.

Предмет исследования: Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания тренировочного процесса.

Цель исследования: Изучить пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы исследования.
2. Организовать исследование особенностей переживания тренированного процесса.
3. Обобщение и оформление полученных результатов.

Испытуемые: В исследовании приняло участие 10 человек в возрасте от 20 до 60 лет (4 мужчины и 6 женщин)

Методы исследования: Применялся опросник Фахрутдиновой Л.Р. «Градусник переживаний», измеряющий пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания [3].

Данный опросник имеет четыре шкалы: «Энергетический», «Пространственный», «Временной», «Информационный». Каждая шкала имеет градуировку от 1 до 5 [3].

Шкала «Энергетическая характеристика» отражает интенсивность, силу, яркость, мощь переживания субъекта. Шкала «Пространственная характеристика» показывает объем, широту и глубину охвата переживаниями внутренней жизни человека. Шкала «Временная характеристика» означает, как влияет на течение внутреннего времени данное переживание. Шкала «Информационная характеристика» показывает значимость данного переживания для субъекта, степень личностной вовлеченности в происходящее [3].

Процедура исследования: Тренировка проводилась в индивидуальной форме тренером – кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике с клиентами-неспортсменами. Тренируемые опрашивались в течении тренировочного процесса, который длился 1 час, в начале (разминка), в середине (основная часть тренировки), в конце (заминка) с помощью опросника Л.Р. Фахрутдиновой «Градусник переживания» [3].

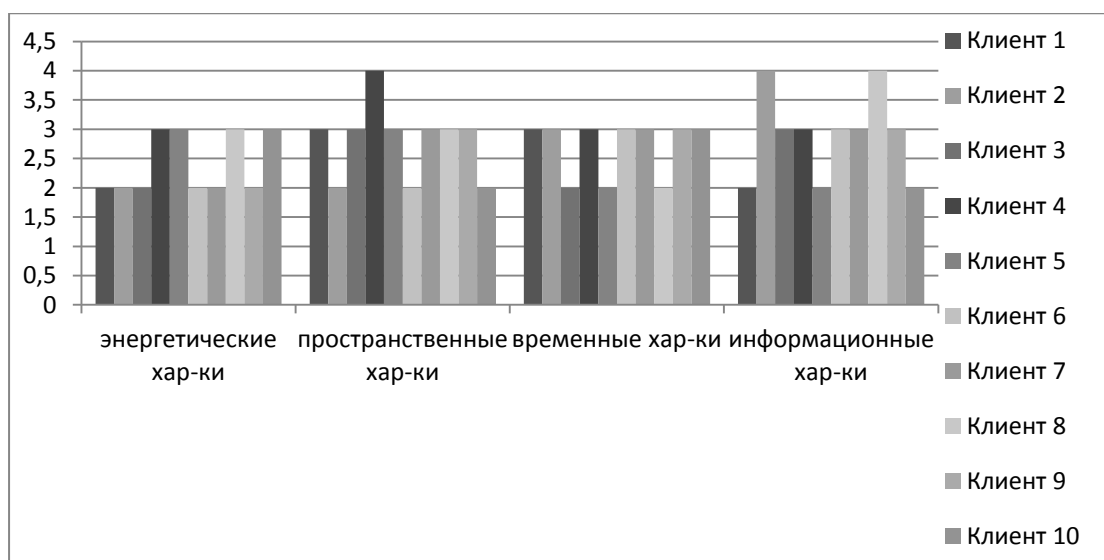


Рис. 1. Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в начале тренировочного процесса

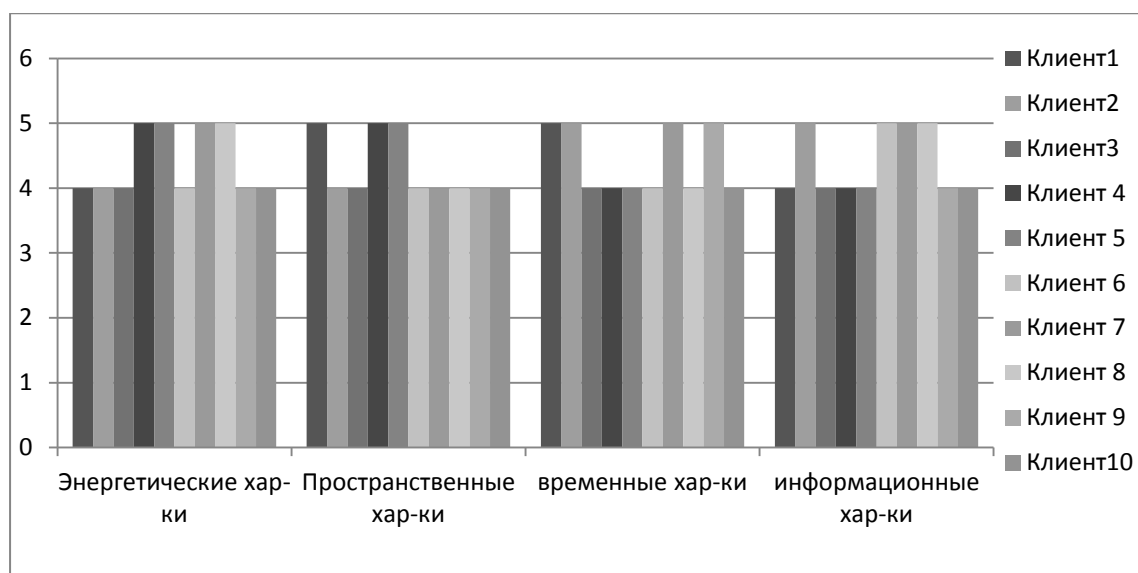


Рис. 2. Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в середине тренировочного процесса

Анализ полученных результатов (см. рисунки 1-3) показал пик величины показателей пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик переживания в середине занятия, когда шла основная тренировка. Данные свидетельствуют, что в середине занятия, для клиента тренировочный процесс является очень значимым, интересным, для него незаметно течет время, он испытывает яркие переживания и включенность в происходящее на тренировке. Таким образом, исследование показало, что тренировочный процесс во время основной тренировки имеет для клиента высокий аккомодационный потенциал и тренировка оказывает серьезное влияние не только на физическое состояние, но идет развитие структур

субъекта, сознания, личности, повышается уровень развитости внутреннего мира.

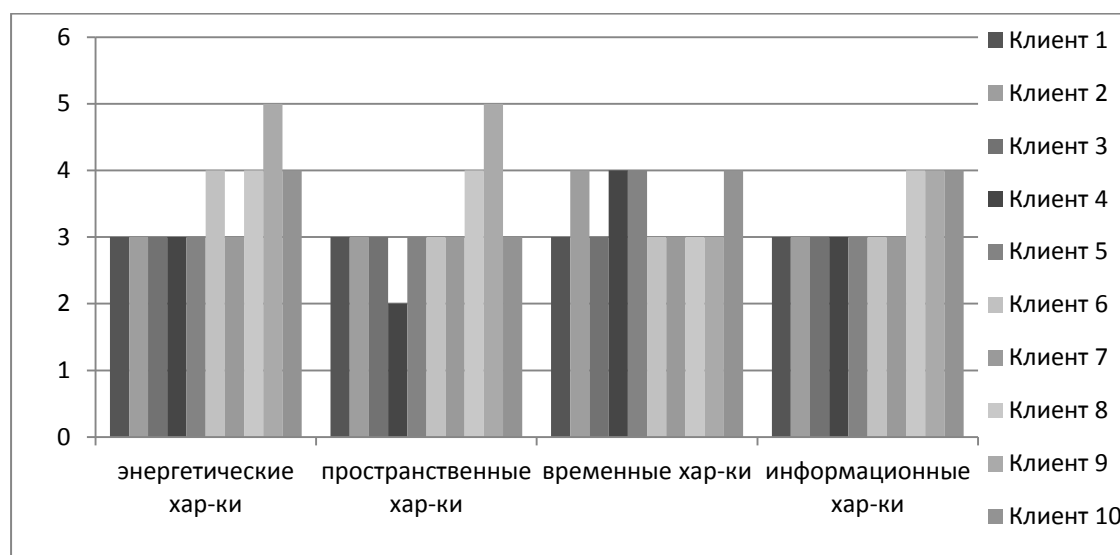


Рис 3. Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания клиента в конце тренировочного процесса

К концу тренировки во время заминки, все характеристики переживания снижают свою интенсивность и клиент плавно переключается из тренировки в повседневную реальность.

Таким образом, исследования показали, что тренировочный процесс в индивидуальном формате с тренером имеет большое влияние на психическое развитие клиента. Перспектива дальнейших исследований состоит в сравнении феноменологических проявлений переживания в индивидуальной и групповой формах тренировок.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология. – М.: Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2008. – 352 с.
3. Фахрутдинова Л.Р. Дисс на соиск уч.степ. докт.психол.наук «Структурно-динамическая организация переживания субъекта». Казань, 2012. – 535 с.
4. Fachrutdinova L.R. On the Phenomenon of “Perezhivanie”/ “Journal of Russian and East Eu-ropean Psycology. March-April. 2010 / VOL. – 48, NO.2. – P.31-47.